

© International Islamic Publishing House, 2005

King Fahd National Library Cataloging-in-Publication Data

Al-Qarni, Aid

Nada te Turbe

Riyadh 2005

Islamic Psychology

I- Title

214.1572 dc

Paper Back

Legal Deposit no. 1426/5154

ISBN: 9960-9677-7-8

Hard Cover

Legal Deposit no. 1426/5155

ISBN: 9960-9677-8-6

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducido o transmitido bajo ninguna forma, ni por ningún medio electrónico, o mecánico, incluyendo los sistemas de fotocopiado, grabación, ni por ningún otro sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso escrito de los Editores.

International Islamic Publishing House (IIPH)

P.O. Box 55195 Riyadh 11534, Saudi Arabia

Tel: (966-1) 4650818 – 4647213 Fax: (966-1)

4633489

E-Mail: iiph@iiph.com.sa www.iiph.com.sa

E-Mail: iiph@iiph.com.ar www.iiph.com.ar

Índice

Prólogo del Autor.....	19
Prólogo de la Traductora.....	22
Nota del Editor.....	25
¡Oh Allah!.....	27
Contempla y agradece.....	29
Posees ojos, boca, labios, manos y piernas.....	29
El pasado se fue para siempre.....	30
El presente es todo lo que posees.....	31
Vive el presente sin penas, molestias, ira, celos ni malicia.....	32
Deja que el futuro llegue por sí solo.....	33
Cómo enfrentar las críticas crueles.....	34
No esperes gratitud de nadie.....	35
Hacer el bien a los demás reconforta el corazón.....	37
Combate al aburrimiento con trabajo.....	38
No imites a los demás.....	39
El Designio Divino y la Predestinación.....	41
Si ves que la cuerda se tensa cada vez más, sabe que se cortará.....	43
Convierte un limón en una dulce bebida.....	44
Tu hogar es suficiente.....	46
Allah siempre te compensa.....	47
La fe es vida en sí misma.....	49
Extrae la miel pero no rompas la colmena.....	50
Acepta la vida tal como es.....	54
Encuentra consuelo recordando a los que sufren.....	55
La oración... la oración.....	57

Debes salir y recitar el Corán junto a un arroyo o con los pájaros que cantan.....	60
La paciencia es la mejor opción.....	60
No cargues el peso del mundo sobre tus espaldas.....	61
No te angusties por lo insignificante.....	62
¡Pobres las almas de esas personas!.....	63
Confórmate con lo que Allah te ha dado, y serás el más feliz y rico de todos.....	64
Ten siempre en mente el Paraíso, el cual es tan amplio como los cielos y la tierra.....	66
La felicidad del Paraíso será absoluta. Entonces, ¿por qué no podemos apreciarlo?.....	68
Está prohibido en nuestra religión vivir guiados por los rumores y la superstición.....	68
Nuestra religión nos aconseja no estar tristes.....	69
Sonríe.....	75
La risa debe ser moderada.....	76
La bendición del dolor.....	82
Con toda certeza, existen muchos ejemplos de personas que prosperaron y lograron metas como resultado del sufrimiento vivido.....	83
La bendición del conocimiento.....	86
El arte de la felicidad.....	88
Controla tus emociones.....	92

La felicidad de los Compañeros por la presencia del Profeta Muhammad	94
Combate el aburrimiento de tu vida.....	97
Sin ansiedad.....	100
Nada te turbe, espera con paciencia un resultado feliz.....	109
Ten en cuenta que luego de las dificultades llega el alivio.....	110
Nada te turbe, y recuerda a Allah siempre.....	112
Nada te turbe, y nunca pierdas la esperanza en la Misericordia de Allah	113
Nada te turbe, y perdona a quienes te han tratado injustamente.....	114
Nada te turbe, pues si bien no has alcanzado todo lo que has querido, con toda certeza has recibido mucho.....	115
Nada te turbe, y no te angusties por lo que no vale la pena.....	116
Allah ﷻ describe a Sus enemigos, los hipócritas, diciendo:.....	116
Nada te turbe, y rechaza la ansiedad.....	118
Nada te turbe, y no te aflijas cuando otros te calumnien y desacrediten.....	121
Nada te turbe, y no te angusties por tu pobreza.....	121
Nada te turbe, y no temas por lo que pudiera sucederte.....	121
Nada te turbe, y no te angusties por las críticas de los envidiosos y de los necios.....	122
Nada te turbe, y elige lo que Allah ﷻ ha escogido para ti.....	126
Nada te turbe, y pasa por alto las acciones de los demás.....	126
Nada te turbe, y primero asegúrate de conocer el valor de aquello por lo que te sientes triste.....	127

Tus asuntos estarán bien si tienes salud y suficiente	
Comida.....	489
Apaga el fuego de la enemistad antes de que	
se propague.....	491
No menosprecies los esfuerzos de otra persona.....	492
Trata a los demás como te gusta que te traten.....	495
Sé justo.....	496
Evita ser artificial.....	496
Si realmente no puedes hacer algo, déjalo.....	497
No seas caótico en tu vida.....	498
Conclusión.....	500
Simbología.....	503
Transliteración.....	504

Prólogo del Autor

Alabado sea Allah (Dios) ﷻ y que la paz y las bendiciones sean para Muhammad ﷺ, su familia y sus compañeros. Es mi sincero deseo que los lectores se beneficien con la lectura de este libro. Quizás usted - luego de hojearlo superficialmente - pueda juzgar este libro de antemano, pero sería mejor que la lógica y los preceptos tomados de la revelación arbitren ese juicio. Además, tenga en cuenta que es injusto juzgar una obra antes de haberla leído o al menos antes de haber oído de qué trata. Por esa razón, le ofrezco una sinopsis del presente libro.

Escribí este libro para toda persona que esté atravesando momentos de dolor y angustia o que se haya visto afectada por circunstancias difíciles que provocan tristeza y noches de insomnio. Para confortarlos, he llenado las páginas de este libro con fragmentos tomados de diversas fuentes - el Corán y la Tradición Profética (Sunnah), algunos poemas, anécdotas conmovedoras, parábolas e historias de la vida real.

Este libro propone: Gocen y sean felices, manténgase positivos y en paz. También dice: Vivan la vida -como debe ser vivida-, plena, feliz y productivamente. Este libro diagnostica aquellos errores que cometemos y que van en contra de la lógica intrínseca - la que, como seres humanos, hemos recibido a manera de don -, ya sea que esos errores estén en nuestro pensamiento o en nuestras conductas.

Este libro exhorta al lector a abandonar los comportamientos que estén en conflicto con las realidades de la vida y con lo que Allah ﷻ ha predestinado. No se trata de un llamado hacia afuera, sino hacia adentro, hacia lo que su alma ya conoce; usted debe confiar en sus capacidades y desarrollarlas, debe olvidar las dificultades y vicisitudes de la vida, a la vez que se concentra en

mente en los textos revelados y sus pensamientos son sabios y penetrantes.

IIPH, con un calificado equipo de traductores, ofrece constantemente libros de calidad para sus lectores de habla hispana. Es mi sincero deseo que usted, estimado lector, se beneficie con este libro y que Allah ﷻ recompense a su autor y a todos los que colaboraron en su realización. Que la paz y las bendiciones de Allah desciendan sobre nuestro Profeta Muhammad ﷺ, su familia, sus compañeros y todos los siervos devotos.

Muhammad Abdul Muhsin Al Tuwajiri
International Islamic Publishing House
Riyadh, Arabia Saudita

¡Oh Allah!

«Todos los que habitan en los cielos y en la Tierra Le imploran, y Él está siempre atendiendo los asuntos de Su creación.» (Corán 55:29)

Cuando la tormenta es violenta y el mar turbulento, los ocupantes del barco exclaman: “¡Oh Allah!”

Cuando el camellero y la caravana se pierden en el desierto, exclaman: “¡Oh Allah!”

Cuando sucede un desastre y llegan las calamidades, los afligidos exclaman: “¡Oh Allah!”

Cuando las puertas se les cierran a aquellos que buscan entrar y aparecen barreras delante de los necesitados, todos ellos exclaman: “¡Oh Allah!”

Cuando todos los planes fracasan, cuando se pierde la esperanza y el camino se torna estrecho, se oye: “¡Oh Allah!”

Cuando la tierra, ancha y vasta como es, se estrecha provocando opresión en tu alma, exclama: “¡Oh Allah!”

Que asciendan a Allah ﷻ todas las buenas palabras, las súplicas sinceras, las lágrimas de los inocentes y las invocaciones de los angustiados. Que se extiendan hacia Él las manos y las miradas en tiempos de dificultad e infortunio. Que la voz invoque, entone y mencione Su nombre. Que el corazón encuentre paz y el alma descanso; que los nervios se relajen y el intelecto se despierte.

Todo esto se logra cuando recordamos a Allah ﷻ. ¡Glorificado sea Allah, el Altísimo! ¡Cuán perfecto eres, oh Exaltado!

«Allah es Sutil y benévolo con Sus siervos» (Corán 42:19)

Allah

El más bello de los nombres, la combinación de letras más perfecta y la palabra más preciosa de todas.

«¿Conoces a alguien similar a Él?» (Corán 19:65)

Allah

En Él se piensa cuando la riqueza, la fuerza, la gloria y la sabiduría absoluta vienen a la mente.

«¿Quién es el soberano hoy? [el día del Juicio Final] Sólo Allah, Único, Victorioso.» (Corán 40:16)

Allah

En Él se piensa cuando el cariño, el cuidado, el alivio, el afecto y la piedad vienen a la mente.

«Todas las gracias que os alcanzan provienen de Allah.» (Corán 16:53)

¡Oh Allah! Poseedor de Majestad, Magnificencia y Poder, permite que el bienestar se apodere de las penas, que la felicidad llegue luego de la tristeza y que la seguridad venza al miedo.

¡Oh Allah! Alivia los corazones lastimados con el bálsamo de la fe.

¡Oh nuestro Señor! Agracia con la paz del descanso a quienes no la poseen y con la serenidad a las almas alteradas.

¡Oh nuestro Señor! Lleva a los confundidos hacia Tu luz y a aquellos que están perdidos hacia Tu guía.

¡Oh Allah! Quita la maldad de nuestros corazones y reemplázala con luz, destruye la falsedad con la verdad y aplasta las intrigas del Demonio con Tu ejército de ángeles.

¡Oh Allah! Quítanos la tristeza, la angustia y la ansiedad.

Nos refugiamos sólo en Ti, no dependemos de nadie más que Ti, nos encomendamos sólo a Ti y no invocamos a nadie más que a Ti. Tú eres el Señor Supremo y el mejor Protector.

Contempla y agradece

Recuerda los favores que Allah te ha concedido y cómo te circundan en todas las direcciones.

«Sabed que si intentarais contar las gracias de Allah no podríais enumerarlas» (Corán 14:34)

La salud, la seguridad, el alimento, la vestimenta, el aire y el agua son bendiciones que Allah te ha concedido en esta vida mundanal pero no lo adviertes. Posees todo lo que esta tierra tiene para ofrecer, pero aún así lo ignoras.

«...y os colmó de Sus gracias, las cuales podéis apreciar algunas y otras no» (Corán 31:20)

Posees ojos, boca, labios, manos y piernas

«¿Cuál de las gracias de vuestro Señor negaréis?» (Corán 55:13)

¿Puedes imaginarte caminando sin pies? ¿Te parece insignificante acaso el hecho de poder dormir profundamente cuando las aflicciones impiden que muchos concilien el sueño? ¿Has olvidado que te satisfaces con platos succulentos y agua fresca mientras que el placer de la buena comida y bebida es algo imposible para algunos, dado que están enfermos o desvalidos? Piensa en las facultades de la vista y del oído con que fuiste bendecido. Mira tu piel lozana y agradece no padecer enfermedades que la ataquen. Reflexiona sobre el poder de la razón y recuerda a aquellos que sufren alteraciones mentales.

¿Venderías tus facultades de la vista y del oído por el peso en oro de una montaña, o tu capacidad de caminar por enormes casti-

llos? Has recibido abundantes favores y aún así simulas ignorarlo. A pesar de que puedes tener pan caliente en tu mesa, agua fresca, un sueño plácido o buena salud, sigues estando abatido y deprimido. Piensas en lo que no posees y no agradeces lo que se te ha brindado. Te ves afligido por una pérdida material aunque tienes la llave hacia la felicidad y muchas bendiciones. Es necesario que reflexiones y agradezcas.

«Y también en vosotros mismos [hay un milagro]. ¿Acaso no reflexionáis?» (Corán 51:21)

Piensa en ti, en tu familia, en tus amigos y en todo el mundo que te rodea.

«Saben que las gracias provienen de Allah pero las niegan» (Corán 16:83)

El pasado se fue para siempre

Recordar con tristeza el pasado y sus tragedias es una forma de demencia, es decir una especie de padecimiento que destruye la capacidad de vivir el presente. Aquellos que tienen un propósito firme archivaron y olvidaron los sucesos del pasado, los cuales jamás verán nuevamente la luz debido a que ocupan un lugar muy oscuro en los confines de la mente. Los hechos del pasado ya finalizaron y la tristeza no puede recuperarlos. La melancolía no puede componer las cosas, ni la depresión puede revivir al pasado. Esto es así porque el pasado ya no existe.

No vivas en las pesadillas de tiempos pasados ni a la sombra de lo que se ha perdido. Protégete de la aparición fantasmal del pasado. ¿Te parece que el sol puede retornar al lugar de donde sale todas las mañanas o un bebé volver al vientre de su madre o la leche a la ubre o las lágrimas a los ojos? Si vives en el pasado y lo recuerdas incesantemente, no podrás salir de un estado mental trágico y espantoso.

Darle demasiada importancia al pasado es una pérdida del presente. Allah ﷻ menciona en el Corán pueblos antiguos:

«Aquella nación pereció y recibió lo que había merecido» (Corán 2:134)

Los días del pasado ya se terminaron y se fueron, y no se gana nada con realizarles una ‘autopsia’ transitando caminos ya recorridos.

Aquel que vive en el pasado es como alguien que trata de aserrar el aserrín. Solía decirse cuando alguien se refería a los tiempos pasados: “No saquéis a los muertos de sus tumbas”.

La causa de este mal es que somos incapaces de manejar el presente. Dejamos de lado nuestros hermosos castillos para lamentarnos por edificios derruidos. Si los hombres se unieran para hacer que el pasado regresara, seguramente no lo lograrían. En este mundo, todo marcha hacia delante con el fin de prepararse para una nueva época, y tú también deberías hacerlo.

El presente es todo lo que posees

Cuando te despiertes en las mañanas, no lo hagas esperando alcanzar la noche, sino que vive como si el presente fuese todo lo que tienes. El ayer ya se fue, con todo lo bueno y lo malo, mientras que el mañana aún no ha llegado. Vive tu vida como si durara sólo un día, haz de cuenta que naces en la mañana y mueres al caer la noche. Con esta actitud, podrás evitar obsesionarte con el pasado y sus lamentaciones y las esperanzas acerca del futuro y sus incertidumbres. Vive hoy, durante el día debes orar con un corazón despierto, recitar el Corán reflexionando sus significados y recordar a Allah con sinceridad. Durante el día debes ser equilibrado en tus asuntos, estar satis-